

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Sponsorcupen
Datum: Söndag den 4/6
Plats: Tivolibadet, Kristianstad

Samling: FM 07.30 EM 13.30
Insim: FM 07.30 EM 13.30
Start: FM 09.00 EM 15.00

Grenordn: FM 31 – 45 EM 46 – 56

Ledare: FM Rachel 0767-098816 (Mia Fast) , EM Alicia 0733-595524

NAMN

Andersson Mathilda
Andersson Tim
Fanu Valentina
Fast Lovisa
Gustavsson Agnes
Thorgren Wilda
Zhang Alexander

GRENNAR

32 25Fj, 36 50Br, 40 50Fr, 47 100Me, 51 50Ry
39 100Br, 43 100Fr, 50 100Me, 54 100Ry
32 25Fj, 36 50Br, 40 50Fr, 47 100Me, 51 50Ry
38 100Br, 42 100Fr, 49 100Me,
36 50Br, 40 50Fr, 51 50Ry
32 25Fj, 40 50Fr, 47 100Me, 47 50Ry
33 25Fj, 37 50Br, 41 50Fr, 48 100Me

Ni skall bära S 71:s aktuella badmössa med vår sponsor Ballingslöv på era tävlingslopp samt att bära S 71-kläder, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot dem andra klubbarna.

Ha alltid vattenflaska med er, det är väldigt viktigt att man fyller på sitt vätskeförråd. Man orkar mer och kan då lättare hålla motivationen på topp! Förlorar man vätska, så försämras prestationsförmågan med ca 1% per deciliter.